

# 1月予定献立表



《今月のめあて》  
1月 たのしくたべよう

令和5年度 1月

給食回数 16 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
10 水	にくもりカレーうどん (うどん・つゆ・ゆでやさい(かて)) かしわのてんぶら きっかみかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん しょうが みかん	明けましておめでとう ございます。 今年も全力で美味しい給食を作ります。
11 木	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング さつまいもミルクに	○	レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとうドレッシング さつまいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ はくさい もやし こまつな かぶ	
12 金	きびごはん てつかみそ すましじる むさしのやさいとりさんのであい いちご	○	いりだいず みそ さとう かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとうごま こむぎこ でんぶん あぶら さといも	ながねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく だいこん いちご	12日(金) 武蔵野野菜と 麴さんの出会い 武蔵野市の地産産野菜 を使った献立です。 武蔵野市の小学校・中 学校で同じ献立を提供して います。野菜の煮物に鶏 の唐揚げを加えた料理に なります。
15 月	あわごはん ふりかけ みそじる さわらのしおからあげ こうやどうふのもの	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ さわら こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら	はくさい こまつな しょうが にんにく にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん	
16 火	かしわおれパン ハンバーグ ABCスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいず ベーコン とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう パスタアルファベット じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな にんにく パセリ	
17 水	ジャージャーめん ふゆやさいスープ たまごきんぴらどうふ	○	ぶたにく だいず みそ ぶたがら とりがら なまあげ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが はくさい かぶ ブロッコリー ごぼう	
18 木	ケチャップライス いりたまご ワンタンスープ はるさめとだいこんのピリカラいため	○	レバーソーセージ たまご ぶたにく ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら はるさめ さとう	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ながねぎ しょうが だいこん なら にんにく	
19 金	じゃーじゃんどうふどん (むぎごはん・じゃーじゃんどうふ) わかめスープ りんご	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ なら にんにく しょうが たまねぎ りんご	19日(金) 家常豆腐丼 中国の四川料理です。 揚げた豆腐を使って肉や 野菜と一緒に炒めます。 マーボー豆腐のような辛 味は使っていません。
22 月	きびごはん とんじる あじのフライ ちゅうのうソース おからに	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ おから とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こむぎこ パンこ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ほししいたけ	
23 火	しょくパン てづくりりんごジャム ミートグラタン カンジャスープ	○	ぶたにく チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう マカロニ あぶら オリブあぶら こめ じゃがいも	りんご レモン にんじん ほししいたけ たまねぎ ホールトマト にんにく セロリ チンゲンサイ	25日(木) おでん ちくわぶを入れた関東風 のおでんです。
24 水	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく ぶたがら かつおぶし かまぼこ メルルーサ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にんじん もやし ホールコーン	
25 木	ちやめし おでん はくさいとほるさめいため きっかみかん	○	こんぶ あげボール ちくわ うずらたまご かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく ちくわぶ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	だいこん にんじん はくさい なら しょうが みかん	
26 金	カレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとうドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい ホールコーン もやし こまつな りんご	リクエスト給食 6年生と中学校3年生か ら、リクエストをいただきま した。
29 月	あわごはん みそじる さけのしおやき おろしソース しょうがしおきゃべつ	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん こまつな キャベツ しょうが	○肉もりうどん ○ハヤシライス ○ハンバーグ ○カレーライス ○揚げパン ○パンケーキ
30 火	きなこ・ごまあげパン ミネストローネスープ いかのごもくいため	○	きなこレバーソーセージ しろいんげんまめ ぶたがら とりがら いか ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう パスタアルファベット じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト ブロッコリー たけのこ ほししいたけ しょうが	
31 水	はくさいのこみうどん こむぎふすまパンケーキ がんとたまごこんにやくのもの	○	ちくわ ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう がんとどき こんぶ	うどん さとう あまなつとう むぎふすま こむぎこ バター あぶら こんにやく	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 631kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

## 学校給食週間

全国学校給食週間  
1/24~1/30



食べ物に  
感謝しなご

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり  
と漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界  
大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が  
再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学  
校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食  
生活を見つめ直したりする1週間です。



# 1月予定献立表



《今月のめあて》  
1月 楽しく食べよう

令和5年度 1月

給食回数 16 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
10	水	肉もりカレーうどん (うどん・つゆ・ゆでやさい(糠)) かしわの天ぷら きっかみかん	○	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやしめじ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん 生姜 みかん	<p>明けましておめでとうございます。 今年も全力で美味しい給食を作ります。</p>  <p>12日(金) 武蔵野野菜と鶏さんの出会い 武蔵野市の地場産野菜を使った献立です。 武蔵野市の小学校・中学校で同じ献立を提供しています。 野菜の煮物に鶏の唐揚げを加えた料理になります。</p>  <p>19日(金) 家常豆腐丼 中国の四川料理です。揚げた豆腐を使って肉や野菜と一緒に炒めます。マーボー豆腐のような辛味は使っていません。</p> <p>25日(木) おでん ちくわぶを入れた関東風のおでんです。</p>  <p>リクエスト給食 6年生と中学校3年生から、リクエストをいただきました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○肉もりうどん</li> <li>○ハヤシライス</li> <li>○ハンバーグ</li> <li>○カレーライス</li> <li>○揚げパン</li> <li>○パンケーキ</li> </ul> 
11	木	ハヤシライス ポイル野菜 中華ドレッシング さつま芋ミルク煮	○	レバーソーセージ 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング さつま芋 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュール 白菜 もやし 小松菜 かぶ	
12	金	きびご飯 鉄火みそ 清汁 武蔵野野菜と鶏さんの出会い いちご	○	煎り大豆 味噌 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 油 里芋	長ねぎ 小松菜 にんじん 生姜 にんにく 大根 いちご	
15	月	あわご飯 ふりかけ 味噌汁 鯖の塩空揚げ 高野豆腐の煮物	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鯖 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 もちあわ 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 油	白菜 小松菜 生姜 にんにく にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん	
16	火	柏折パン ハンバーグ ABCスープ ジャーマンポテト	○	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 バスタアルファベット じゃが芋	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ ホールコーン 小松菜 にんにく パセリ	
17	水	ジャージャー麺 冬野菜スープ 卵きんぴら豆腐	○	豚肉 大豆 味噌 豚ガラ 鶏ガラ 生揚げ さつま揚げ 卵 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 白菜 かぶ ブロッコリー ごぼう	
18	木	ケチャップライス 炒り卵 ワタンスープ 春雨と大根のピリカラ炒め	○	レバーソーセージ 卵 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 油 ワンタンの皮 ごま油 春雨 砂糖	玉ねぎ もやし にんじん キャベツ 長ねぎ 生姜 大根 なら にんにく	
19	金	家常豆腐丼(麦ご飯・家常豆腐) わかめスープりんご	○	生揚げ 豚肉 味噌 かつお節 昆布 わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ なら にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	
22	月	きびご飯 豚汁 あじのフライ 中濃ソース おから煮	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 あじ おから 鶏肉 牛乳	米 もちきび 油 小麦粉 パン粉 砂糖	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	
23	火	食パン 手作りりんごジャム ミートグラタン カンジャスープ	○	豚肉 チーズ 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	パン 砂糖 マカロニ 油 オリーブ油 五分米 じゃが芋	りんごレモン にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ホールトマト にんにく セロリ チンゲン菜	
24	水	ぶっかけ沖縄そば(めん・汁) 白身魚の唐揚げ 入参しりしり	○	豚肉 豚ガラ かつお節 まぼこ メルルーサ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ かねぎ にんじん もやし ホールコーン	
25	木	茶飯 おでん 白菜と春雨炒め きっかみかん	○	昆布 揚げボール ちくわ うずら卵 かつお節 豚肉 牛乳	米 もちきび こんにやく 竹輪麩 砂糖 春雨 ごま油 でん粉	大根 にんじん 白菜 なら 生姜 みかん	
26	金	カレーライス ポイル野菜 玉ねぎドレッシング りんご	○	豚肉 大豆 わかめ 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 ホールコーン もやし 小松菜 りんご	
29	月	あわご飯 味噌汁 鯖の塩焼き おろしソース 生姜塩キャベツ	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鯖 牛乳	米 もちあわ 油 砂糖 ごま油	大根 小松菜 キャベツ 生姜	
30	火	きなこ・ごま揚げパン ミネストローネスープ いかの五目炒め	○	きな粉 レバーソーセージ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ いか 豚肉 牛乳	パン 油 ごま 砂糖 バスタアルファベット じゃが芋 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトビュール ホールトマト ブロッコリー たけのこ 干しいたけ 生姜	
31	水	白菜の煮込みうどん 小麦ふすまパンケーキ がんもどきと玉こんにやく煮もの	○	ちくわ 豚肉 かつお節 卵 牛乳 がんもどき 昆布	うどん 砂糖 甘納豆 小麦ふすま 小麦粉 バター 油 こんにやく	干しいたけ にんじん 長ねぎ 白菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース  
月平均栄養価 エネルギー 796kcal たんぱく質 35.5g 脂質 27.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

## 学校給食週間

全国学校給食週間  
1/24~1/30



食べ物に  
感謝ひびき

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時は振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

